La Feuille de d'ARZOAAR

N°211

Le coin des recettes

Gratin de salade verte

Ingrédients pour 4 personnes
1 Salade
200 g riz
2 œufs
4 cuillères à soupe huile
Poivre
Sel
2 pincées piment d'Espelette
2 cuillères à soupe herbes de Provence
2 gousses ail
Chapelure

Préparation
Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
Faites cuire la salade dans de l'eau bouillante pendant 10mn. Et à part le riz pendant également 10 min.
Mixez la salade avec l'ail épluchée.
Dans un saladier, mélangez la salade avec un œuf entier, le riz égoutté, le piment, sel, poivre et les herbes.
Huilez le fond d'un plat à gratin, versez dessus la préparation précédente. Couvrez de chapelure et faites cuire 20 min. Faites dorer sous le grill quelques minutes.

Falafels aux carottes, céleri, persil, graines de sésame

Ingrédients pour 4 personnes
130 g carottes
120 g céleri boule
1 gousse ail
1 oignon
220 g pois chiche
Quelques brins persil
Quelques graines sésame
1 filet huile d'olive

Préparation
Épluchez et coupez les carottes et le céleri en morceaux.
Pelez la gousse d'ail et émincer finement l'oignon cébette.
Mixez le tout avec les pois chiches égouttés, le persil émincé, et les graines de sésame.
Confectionnez des boules de la taille d'une grosse noix et faites les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
Déguster bien chaud avec une sauce au yaourt et aux herbes !

Gâteau à la courge

Ingrédients pour 4 personnes
500 g de chair de courge, 3 œufs, 150 g de farine, 100 g de sucre semoule, 50 g de sucre muscovado (ou vergeoise), 1 sachet de levure, 1 cuillère à café épices à pain d'épices

Préparation
Préchauffez le four à 180 °C.
Pelez la courge puis râpez la chair.
Mélangez les œufs avec les sucres, puis ajoutez la farine, les épices et la levure. Mélangez à nouveau pour obtenir un appareil lisse et homogène. Incorporez la courge. Bien mélanger.
Versez le mélange dans un moule à cake ou un moule à manquer.
Enfournez pour 40 à 45 min. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Elle doit ressortir sèche.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Projet Alimentaire Territorial

Manger bien, manger varié, manger local

Encourager l'installation de nouveaux agriculteurs, développer les circuits courts, lutter contre le gaspillage alimentaire sont quelques-uns des enjeux majeurs de notre temps. La Communauté de communes Aunis Sud s'engage à les concrétiser, avec l'aide des acteurs locaux, en signant une convention d'engagement dans la co-construction d'un Projet Alimentaire Territorial.

Le 5 juin 2021, la Communauté de communes Aunis Sud a adhéré au Projet alimentaire territorial (PAT). La Communauté d'Agglomération de La Rochelle, la CdC Aunis Atlantique et la CdC de l'île de Ré se sont inscrites dans cette même démarche aux côtés de la Chambre d'agriculture.

À quoi sert le PAT ?

Les projets alimentaires territoriaux (PAT) ont été créés par la loi du 13 octobre 2014 d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt. Ils comportent plusieurs objectifs :

- développer les filières (maraîchage, céréales…) sur les territoires
- contribuer à l'installation de nouveaux agriculteurs
- lutter contre le gaspillage alimentaire
- favoriser la transition écologique
- développer les circuits courts
- encourager l'éducation à la santé alimentaire
- approvisionner les restaurants scolaires, etc.

Qui construit le PAT ?

Le PAT qui concerne la Communauté de communes s'étend sur un vaste périmètre qui couvre également les collectivités territoriales signataires (Aunis Atlantique, CdA La Rochelle et Ile de Ré). Le but est de fédérer le plus d'acteurs locaux possible pour construire un PAT cohérent et durable. Les agriculteurs sont des interlocuteurs incontournables, ainsi que Cyclad (qui travaille sur le gaspillage alimentaire pour réduire nos poubelles), mais tous les citoyens, professionnels et associations ont leur mot à dire dans cette démarche collective.

Où en est notre territoire ?

Il est important de s'appuyer sur les travaux et les réseaux existants.
Le déploiement de la plateforme Agrilocal 17 a été réalisé pour mettre en relation producteurs et cantiniers des collectivités pour des achats locaux.
Les services Environnement et Développement économique de la Cdc organisent également des actions en ce sens (ateliers pour les cantines, événement permettant aux producteurs et aux cantines de se connaître et d'échanger sur leurs besoins et contraintes…).
Le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) apporte aussi sa contribution grâce à son travail sur l'épicerie solidaire : collectes bio, mise en place d'un meuble de vrac, atelier sur l'alimentation équilibrée, etc.
Le Réseau des Bibliothèques de la CdC est également actif avec l'organisation cet automne d'un cycle de conférences sur l'alimentation.
En 2021, il y a eu la création d'un marché bio hebdomadaire à Aigrefeuille.
Toutes ces actions, qu'elles soient portées par la CdC ou par des acteurs locaux, sont importantes et montrent que chacun peut apporter sa pierre à l'édifice. De nombreux autres projets sont également à venir.

Un nouvel espace est en cours de création sur le site de la CDC il sera dédié au PAT pour informer sur les actions des différents acteurs (conférences, spectacles, ateliers, marchés….)

Projet Alimentaire de Territoire
La Rochelle · Aunis · Ré